



赤ちゃんからお年寄りまで  
どなたでも利用できます

# ひかりが丘地域ケアプラザ 便り

地域包括支援センター 地域交流事業 通所介護事業 居宅介護支援事業  
生活支援体制整備事業 横浜市高齢者用市営住宅等生活援助員派遣事業

ひかりが丘地域ケアプラザの目的

私たちは、地域の方々が住み慣れた場所で安心して暮らせるよう福祉保健サービス等を行います。

基本方針 ①利用者や地域に貢献するために各部門、地域や行政等と連携します。

②互いに資質向上に努め、信頼に繋がるサービス体制を創ります。



当ケアプラザHP

# 5

2019年 No.198

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康吹き矢 コスモス吟道会 みどり会 ラルフ	2 囲碁教室 気功太極拳	3 コグニサイズ 大人の料理倶楽部 	4 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 
5 輪なげの集い 雅の会 	6 歌謡体操	7 ひかり広場 昼食会 すずらん	8 ひだまり ひまわりの会 囲碁教室 気功愛好会 ラルフ 中国語講座	9 子育て相談 いきいきアート塾 ひかりが丘書道会	10 民生委員懇談会 日本語教室 社交ダンス	11 あさひ歌の会 すずらん吟詠会 梧葉の会 健脚でGO! 上白根連合自治会
12 飛鳥ダンスグループ 夢人 癒しの音楽研究会 雅の会 	13 ハマトレ体操 友愛たちばな会 色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	14 ひかり広場 昼食会 皆の体操	15 コスモス吟道会 ふれあい昼食会 みどり会 子ども科学クラブ	16 子育て相談 いこうサロン 囲碁教室 キルトママ 気功太極拳	17 民児協定例会 日本語教室 支え合い連絡会 運営協議会 大人の料理倶楽部 インターナショナルサロン	18 飛鳥ダンスグループ すずらん吟詠会 工房面綿 青少年指導員
19 輪なげの集い 雅の会	20 健康吹き矢 みんなの庭 歌謡体操	21 しゃべり場 ひかりの会 すずらん	22 ひだまり ひまわりの会 気功愛好会 囲碁教室 大人の昔遊び倶楽部 中国語講座	23 子育て相談 コグニサイズ 古典を学ぶ会	24 健康マージャン 日本語教室 社交ダンス	25 健康吹き矢 梧葉の会 上白根連合自治会
26 ハマトレ体操 フォレストビクス自治会 飛鳥ダンスグループ 絵手紙クラブ	27 色鉛筆画の会 夢仲間合唱団	28 しゃべり場 にこにこ会 皆の体操	29 気功愛好会	30 子育て相談 	31 日本語教室	青・午前 9:00~12:00 橙・午後① 12:00~15:00 紫・午後② 15:00~18:00 緑・夜間

変更されることもありますので詳細は掲示板等でご確認ください

見学ご希望の方はどうぞお問い合わせください。参加費の必要な教室もあります 電話：045-953-6890

# デイサービス ひな祭り報告

ひな祭りの飾りつけを行いました。「娘の時、飾った」「うちは息子ばかりだからやらなかった」「こんなに大きいのは飾らなかったねえ」ひな祭りの思い出をお話しながら飾りました。

「もうそんな季節なんですね」地域の方にもお声掛けいただきました。

飾りつけの最中に五人囃子の太鼓がコロコロ転がりました。「あらあら」「大丈夫？」太鼓を持たせたら、次は烏帽子がずるり。「あ、大変」「これどうするの？」ハプニングもありましたが、きれいに飾りつけできました。



## 進藤 秀孝 作品展

秋田の八郎潟近くの町で四季折々の自然の恵みに囲まれ育ちました。兄の手ほどきで絵を描き始め16歳で上京、その後、浅香光代氏とご縁が出来絵を使ってもらうまでになりました。サザエさんの作者、長谷川町子氏の下書きも務めました。2年前に当団地に移り住み、様々な人たちとの出会いを楽しみながら絵を描き続けています。今回その一部をご披露します。楽しんでいただければ幸いです。 進藤秀孝



## いきいきアート

臨床美術士 浅井千歳先生指導

### 花の蜜



絵  
手  
紙  
ク  
ラ  
ブ

## ③光接触性皮膚炎

皮膚炎が起るために光を必要とする型の接触皮膚炎があり、これを光接触皮膚炎と呼びます。顔面、項部、上胸部、手背などの露光部位に限局して生じます。皮膚炎は、原因物質を塗布したところのみに生じるのであり、露光部全体に出ることは少ないのです。よく報告されるのは、湿布薬で使われるケトプルフェン製剤を塗布したところを、日光に当てるとそこに重篤な皮膚炎を生じる例です。



## ④ 全身性金属皮膚炎

ニッケル、コバルト、クロムなどはチョコレート、ココア、豆類、香辛料、貝類、胚芽などに多く含まれています。歯科金属は、パラジウム、金、水銀、錫、などを含有することが多く、時に、ニッケル、コバルト、クロムなども含むことがあります。これらの金属は皮膚、粘膜、腸管、気道粘膜で吸収され、汗、涙、尿、糞便中に排泄されます。その金属が生体内に吸収されることにより、掌蹠膿疱症、汗疱状湿疹、扁平苔癬、貨幣状湿疹、痒疹などを発症、増悪します。その摂取を制限することにより軽快することがあります。

## ちよこっと探訪 ③

3月24日(日曜日)、今回は、ちょっと趣向を変えて、滝を見に行ってきました。

藤沢からオートバイに乗って2時間弱、西丹沢の林道のゲート脇にバイクを止め、そこからは徒歩となります。途中で道はなくなり、河原に降りて沢を石や岩伝いにぴよんぴよんと5~6回渡りながら30分、見えてきたのはモロクボ沢大滝(写真)。落差は30mとのことですが、実際は20mあるか?くらいでしょうか。このモロクボ沢大滝は地図にも出ておらず知る人は少ないと思いますが、滝マニアの間では丹沢の隠れた名瀑として結構有名なのです。この日はいつもより水量が少ないようで迫力には欠けましたが、ちょうど虹が出て、神秘的な姿で私を出迎えてくれました。きれいな空気とマイナスイオンで心も体もすっかり浄化され満足いっぱい帰ってきました。たまにはこんな時間もいいですね。



地域包括支援センター 西村

## 見守り新鮮情報

## 架空請求の相談が20万件を突破

—身に覚えがないと思ったら絶対に相手に連絡しないこと!—

全国の消費生活センター等には、架空請求に関する相談が、2016年度は約8万件でしたが、2017年度に急増し、2018年度(2019年3月時点)は20万件以上の相談が寄せられました。

架空請求は消費者の情報を完全に特定した上で送られているわけではありません。記載されている連絡先に連絡してしまうと、相手とのやり取りの中で自分の情報を相手に知られてしまい、その情報を元にさらに金銭を請求される可能性があります。法的措置をとる等と言われて不安になっても、身に覚えのない場合は絶対に連絡しないようにしましょう。

架空請求か判断がつかず不安に思ったり、執拗な請求等のトラブルにあった場合には、

消費生活センター(局番なしの188)

警察(警察相談専用電話: #9110)へ

独立行政法人  
国民生活センター  
NATIONAL CONSUMER AFFAIRS CENTER OF JAPAN



腹式呼吸で  
健康増進

# 健康吹き矢



土曜クラス  
メンバー 募集

日時： 毎月 第4週目の土曜日  
10時～11:30  
場所： ひかりが丘地域ケアプラザ  
多目的ホール  
参加費： 100円/1回

吹き矢の道具は必要ありません

お申込み：横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ  
Tel 953-6890 高橋 堀込

# ハマトレ体操

特別企画

フットケア講座

10:00～11:00

5月13日

ひかりが丘地域ケアプラザ  
953-6890



## みんなの庭

花の苗植えと種まきのボランティアを募集しています。

毎年、ボランティアの皆様にご協力いただき、「みんなの庭」に花の苗植えと種まきをしております。今年も夏に向けて行いたいと思いますので、お手伝いいただける方がいらっしゃいましたら、下記の日時にケアプラザにお越しいただけると幸いです。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：5月20日（月曜日）9時～12時ごろまで

場所：ひかりが丘地域ケアプラザ みんなの庭

問合先：ひかりが丘地域ケアプラザ 地域交流部門 担当：滝沢

電話番号：953-6890

